JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN
Available online at *https://teewanjournal.com/index.php/juragan*

e-ISSN: 3063-802X; p-ISSN: 3063-8011
Vol. 3, No. 3, 2026, Hal. 11840-11853

EFEKTIVITAS TEKNIK *HIPNOKONSELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACHIEVEMENT* DAN *SELF AFFILIATION* SISWA DI SMP NEGERI 2 INDRAJAYA

Isratun Nazirah[1*], Agus Basuki[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Indonesia[1,2]
[*]Email Korespodensi: isratunnazirah3@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 24-10-2026
Received 30-10-2026
Published 05-11-2026

Keywords:

Hypnocounseling;
self-achievement;
self-affiliation;
junior high school students;

Kata Kunci:
afiliasi diri, hipnokonseling, pencapaian diri, siswa sekolah menengah pertama

ABSTRACT

Students' achievement and affiliation are important aspects of academic and social development. This study aimed to examine the effectiveness of hypnocounseling in improving self-achievement and self-affiliation among junior high school students. A quantitative quasi-experimental study was conducted using a nonequivalent control group pretest-posttest design. Participants were 27 eighth-grade students selected through purposive sampling, comprising 13 students in the experimental group and 14 in the control group. The experimental group received hypnocounseling, whereas the control group received regular classroom guidance services. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test and the Mann–Whitney U test. The results showed that self-achievement scores in the experimental group increased by 12.85 points, while self-affiliation scores increased by 15.08 points. At posttest, the experimental group scored significantly higher than the control group on both variables, with large effect sizes. These findings provide preliminary evidence that hypnocounseling may be a useful alternative in school counseling to support students' achievement and affiliation. However, the small sample and nonrandomized design limit causal interpretation and generalizability. Further research involving larger and more diverse samples, stronger experimental controls, and follow-up assessments is needed to establish the robustness and long-term sustainability of these outcomes.

ASTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pencapaian diri dan afiliasi diri dalam mendukung perkembangan akademik dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik hipnokonseling dalam meningkatkan *self-achievement* dan *self-affiliation* siswa sekolah menengah pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen kelompok kontrol tidak ekuivalen melalui pengukuran sebelum dan sesudah

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

perlakuan. Partisipan terdiri atas 27 siswa kelas VIII yang dipilih secara purposif, dengan 13 siswa pada kelompok eksperimen dan 14 siswa pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima hipnokonseling, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan klasikal. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann–Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *self-achievement* kelompok eksperimen meningkat sebesar 12,85 poin dan *self-affiliation* sebesar 15,08 poin. Pada pengukuran akhir, kedua skor kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok kontrol, dengan ukuran efek yang besar. Temuan ini menunjukkan bahwa hipnokonseling berpotensi menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pencapaian diri dan afiliasi diri siswa. Namun, keterbatasan jumlah partisipan dan desain penelitian mengharuskan interpretasi hasil secara hati-hati serta pengujian lebih lanjut melalui penelitian dengan desain yang lebih kuat.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berperan meletakkan fondasi bagi peserta didik yang berada pada fase remaja awal (12-15 tahun), yaitu masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, individu mengalami perubahan cara berpikir, bertindak, merasakan, dan berkomunikasi dengan orang lain. Sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diarahkan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Dua aspek psikologis yang penting dalam perkembangan tersebut adalah *self achievement* (pencapaian diri) dan *self affiliation* (afiliasi diri).

Self achievement merupakan kebutuhan berprestasi, yakni dorongan untuk menyelesaikan tugas secara baik, memecahkan masalah yang sukar, dan melakukan sesuatu dengan lebih baik (Paramartha et al. 2023; Azzahra et al. 2025; Brata & Cahyaningtyas, 2024). Menurut teori determinasi diri, pencapaian yang ideal melibatkan motivasi intrinsik dan perasaan otonomi dalam mencapai tujuan (Ryan & Deci, 2000; Howard et al. 2021). Rendahnya *self achievement* berpotensi menjadi faktor kegagalan belajar dan menghambat peningkatan kualitas pendidikan. Sementara itu, *self affiliation* mengacu pada kebutuhan untuk menjalin kehangatan dan kepuasan interpersonal dalam hubungan dengan orang lain (Ahadzadeh et al. 2014). Kebutuhan untuk diterima dan menjalin hubungan sosial dipandang sebagai kebutuhan psikologis mendasar manusia (Baumeister & Leary, 1995; Zahra & Kustanti, 2023; Istgahfirul & Maryam, 2023). Dengan demikian, kedua aspek ini saling berkaitan, di mana siswa dengan pencapaian diri yang baik cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi, dan siswa yang diterima kelompoknya

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

lebih termotivasi mencapai tujuan pribadi, sehingga keduanya berkontribusi pada perkembangan psikologis yang seimbang (De Alwis et al. 2024; Kelly et al. 2026)

Kenyataan di lapangan menunjukkan kedua aspek tersebut belum berkembang optimal. Penelitian Puspita et al. (2018) menemukan siswa yang kurang mampu berkolaborasi, mengolok-olok teman, mengucilkan teman, dan lebih memilih menyendiri saat istirahat. Temuan serupa muncul pada studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Indrajaya, Kabupaten Pidie, melalui asesmen kebutuhan, observasi, dan wawancara dengan siswa serta guru bimbingan dan konseling (BK). Pada aspek pencapaian diri, sebagian siswa memperlihatkan kesulitan menyelesaikan tugas yang menuntut usaha dan keterampilan, cenderung menghindari masalah, dan bermotivasi belajar rendah meskipun telah diberi kesempatan remedial; partisipasi mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler juga relatif sedikit. Pada aspek afiliasi, guru BK dan wali kelas melaporkan siswa yang cenderung menyendiri, cemas saat berinteraksi, enggan berbicara di depan kelas, dan memiliki lingkaran pertemanan yang sangat terbatas. Namun, pengukuran awal dengan skala pada seluruh siswa kelas VIII menunjukkan tidak ada siswa pada kategori rendah maupun sangat rendah, sehingga siswa dengan skor relatif terendah (kategori sedang) menjadi sasaran penelitian ini.

Kondisi ini menuntut layanan konseling yang mampu menjangkau akar hambatan emosional siswa. Metode konseling konvensional sering kali kurang menyentuh aspek yang lebih dalam, sehingga diperlukan pendekatan alternatif. Salah satunya adalah hipnokonseling, yakni gabungan hipnosis dan konseling untuk membantu individu mencapai relaksasi mendalam sehingga masalah emosional dapat diatasi lebih efektif dan cepat (Paramartha et al., 2017). Hipnosis berfungsi sebagai teknik relaksasi dan sugesti, sedangkan konseling berfungsi sebagai pengembangan keterampilan dan pemecahan masalah (Hugh, 1990). Pendekatan ini memungkinkan individu mengakses pikiran bawah sadar tempat keyakinan, emosi, dan pola perilaku tertanam, sehingga hambatan seperti takut gagal, motivasi rendah, dan kurang percaya diri dapat ditangani (Yapko & Yapko, 2012). Sejumlah penelitian menemukan bahwa hipnokonseling dapat meningkatkan kepercayaan diri dan fokus (Hoffmann et al., 2024; (Nurhayati et al., 2023), membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan, meningkatkan motivasi serta kinerja akademik, dan mengembangkan kesadaran diri serta regulasi emosi (Noviyanti et al., 2026; Mudiuddin et al. 2025; Pachaiappan et al. 2023).

Di Indonesia, Paramartha et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik hipnokonseling dalam konseling psikoanalisis berpotensi meningkatkan *achievement* dan motivasi belajar siswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *self-hypnosis* dapat meningkatkan kontrol diri (Eason & Parris, 2024; Lin Latt et al., 2024; Al Hadiq et al., 2025; Setiyawan et al., 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hipnokonseling efektif meningkatkan *self achievement*, baik dibandingkan dengan teknik permainan dialog dalam konseling Gestalt (Paramartha et al., 2017) maupun dalam konseling psikoanalisis (Paramartha et al., 2023). Sementara itu, self affiliation siswa telah ditingkatkan melalui konseling kognitif sosial dengan teknik *role play* (Widyanti, A., Dharsana, I. K., & Suarni, 2019), dan self achievement

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

melalui konseling behavioral dengan teknik *self management* Kajian konseptual juga memposisikan hipnokonseling sebagai metode preventif, kuratif, dan pengembangan (Falah, 2016). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan potensi pendekatan berbasis hipnosis dalam mendukung pencapaian akademik dan pengembangan kapasitas pengelolaan diri, meskipun dampaknya terhadap kualitas hubungan sosial masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Meskipun demikian, beberapa kajian terdahulu menyoroti motivasi, stres, atau kecemasan, sedangkan penerapan hipnokonseling untuk meningkatkan self achievement dan self affiliation secara bersamaan pada siswa SMP masih terbatas. Hipnokonseling juga relatif baru dan belum banyak digunakan di sekolah di Indonesia, antara lain karena keterbatasan pelatihan konselor, stigma terhadap hipnosis, dan minimnya dukungan sarana. Kondisi ini menunjukkan perlunya bukti empiris mengenai efektivitasnya dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik hipnokonseling dalam meningkatkan self achievement dan self affiliation siswa di SMP Negeri 2 Indrajaya. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang inovatif di sekolah.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen nonequivalent control group pretest-posttest. Kelompok eksperimen memperoleh hipnokonseling dan kelompok kontrol memperoleh layanan klasikal yang biasa diberikan guru bimbingan dan konseling. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Indrajaya, Kabupaten Pidie, Aceh, pada Oktober 2024. Sebelumnya dilakukan studi pendahuluan dilakukan peneliti melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling atas persetujuan kepala sekolah.

Partisipan

Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII dari lima kelas (N = 123). Seluruh siswa mengisi skala *self achievement* dan *self affiliation* sebagai pengukuran awal (*pretest*) sekaligus penyaringan. Skor gabungan kedua skala (60-300) dikategorikan menjadi lima kelas: sangat rendah (60-108), rendah (109-157), sedang (158-206), tinggi (207-255), dan sangat tinggi (256-300). Sampel dipilih secara *purposive*, yaitu seluruh siswa dengan skor terendah di populasi (kategori sedang; n = 27) yang (a) tidak memiliki gangguan psikologis berat menurut guru BK dan (b) bersedia mengikuti seluruh kegiatan secara sukarela dengan persetujuan siswa yang bersangkutan. Siswa-siswa tersebut kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen (n = 13) dan kontrol (n = 14) Kesetaraan kedua kelompok pada *pretest* diuji dengan uji *Mann-Whitney* (hasilnya dijelaskan pada bagian Hasil).

Prosedur

Tahap pra-eksperimen diawali dengan pemberian pretest kepada siswa SMP Negeri 2 Indrajaya untuk mengetahui tingkat *self achievement* dan *self affiliation* sekaligus menentukan sampel penelitian. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa 27 siswa (21,95%) berada pada kategori

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

sedang, 89 siswa (72,36%) pada kategori tinggi, dan 7 siswa (5,69%) pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya, sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memilih 27 siswa yang berada pada kategori sedang. Sampel tersebut dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 13 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 14 siswa.

Tahap perlakuan dilakukan dengan memberikan teknik hipnokonseling kepada kelompok eksperimen dan layanan klasikal kepada kelompok kontrol. Pemberian hipnokonseling dilaksanakan sesuai prosedur yang telah ditetapkan, dengan durasi dan jadwal yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Perlakuan difokuskan pada peningkatan *self achievement* dan *self affiliation*. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh layanan klasikal dengan materi yang relevan. Layanan klasikal dilaksanakan dalam dua pertemuan, yaitu pada 28 dan 29 Oktober 2024, sedangkan jadwal pemberian hipnokonseling kepada kelompok eksperimen berlangsung pada 21-25 Oktober 2024.

Tahap *pasca-treatment* dilakukan dengan memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui tingkat *self achievement* dan *self affiliation* setelah perlakuan. Pelaksanaan *posttest* diikuti oleh seluruh anggota kelompok, yaitu 13 siswa pada kelompok eksperimen dan 14 siswa pada kelompok kontrol. Secara umum, pelaksanaan posttest berlangsung dengan lancar, dan seluruh siswa mengisi instrumen sesuai dengan petunjuk yang diberikan.

Instrumen

Data dikumpulkan dengan dua *skala Likert* lima pilihan (sangat sesuai sampai sangat tidak sesuai) yang berisi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *self achievement* mencakup persepsi, efikasi diri, dan nilai (Paramartha et al., 2023). Skala *self affiliation* mengacu pada *Interpersonal Orientation Scale*, yang berfokus pada empat dimensi motivasi afiliasi: perbandingan sosial, dukungan emosional, stimulasi positif, dan perhatian (Hill, 1987). Sebagaimana (Tabel 1) berikut.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Aspek	Jumlah butir
Self Acvhievement	*Perceptions*	13
	Self-efficacy	13
	Values	11
Self Affiliation	*Emotional Support*	10
	Attention	7
	Positive Simulation	14
	Social Comparison	6

Adapun kriteria skala *Self Achievement* dan *Self Affiliation* dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Skor 60-108 termasuk dalam kategori sangat rendah, skor 109-157 termasuk dalam kategori rendah, skor 158-206 termasuk dalam kategori sedang, skor 207-255 termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan skor 256-300

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

termasuk dalam kategori sangat tinggi. Kategorisasi ini digunakan untuk menginterpretasikan tingkat *Self Achievement* dan *Self Affiliation* berdasarkan skor yang diperoleh responden.

Analisis Data

Karena sampel kecil dan data berskala ordinal (*Likert*), hipotesis diuji dengan statistik nonparametrik. Uji *Wilcoxon signed-rank* membandingkan *pretest* dan *posttest* dalam tiap kelompok, dan uji *Mann-Whitney U* membandingkan kedua kelompok. Ukuran efek dihitung sebagai $r = |Z|/\sqrt{N}$, normalitas diuji dengan *Shapiro-Wilk*, dan homogenitas *varians* dengan uji *Levene*. Analisis menggunakan SPSS 24 dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Paragraf pembuka: Skala diberikan kepada 123 siswa kelas VIII. Berdasarkan skor gabungan, tidak ada siswa pada kategori rendah dan sangat rendah; 27 siswa (21,95%) berada pada kategori sedang, 89 siswa (72,36%) tinggi, dan 7 siswa (5,69%) sangat tinggi. Siswa kategori sedang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n = 13) dan kontrol (n = 14). Sebelum perlakuan, kedua kelompok tidak berbeda pada *self achievement* (U = 87,5; p = ,864) maupun *self affiliation* (U = 82,0; p = ,662) (Tabel 2).

Perubahan Skor dalam Kelompok

Hasil uji *Wilcoxon signed-rank* pada kelompok eksperimen, skor *self achievement* naik dari 89,38 menjadi 102,23 dan skor *self affiliation* naik dari 104,08 menjadi 119,15. Keduanya signifikan dengan ukuran efek sedang sampai besar. Dua belas dari 13 siswa meningkat pada masing-masing skala, dan 12 siswa berpindah dari kategori sedang ke tinggi atau sangat tinggi. Pada kelompok kontrol, *self achievement* meningkat sangat kecil (+1,43) tetapi signifikan secara statistik (p = ,027), sedangkan *self affiliation* tidak berubah signifikan (p = ,102). Hanya dua siswa kontrol yang berpindah ke kategori tinggi.

Tabel 2. Perubahan Skor *Pretest-Posttest* dalam Kelompok (uji Wilcoxon signed-*rank*)

Variabel	Kelompok	*Pretest* M (SD)	*Posttest* M (SD)	Selisih	*Z*	*p*	*r*
Self achievement	Eksperimen (n = 13)	89,38 (7,37)	102,23 (12,70)	+12,85	−2,450	,014	,48
	Kontrol (n = 14)	90,43 (5,92)	91,86 (5,72)	+1,43	−2,209	,027	,42
Self affiliation	Eksperimen (n = 13)	104,08 (10,30)	119,15 (7,45)	+15,08	−2,760	,006	,54
	Kontrol (n = 14)	101,07 (14,07)	102,07 (13,49)	+1,00	−1,635	,102	,31

Catatan: Rentang skor tiap skala adalah 30-150. $r = |Z|/\sqrt{N}$, dengan N jumlah observasi (26 untuk eksperimen, 28 untuk kontrol).

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Perbandingan Antarkelompok

Pada *posttest*, kelompok eksperimen memiliki skor lebih tinggi daripada kelompok kontrol, baik pada *self achievement* (U = 35,0; p = ,007; r = ,52) maupun *self affiliation* (U = 19,5; p = ,001; r = ,67). Kedua ukuran efek tergolong besar sebagaimana (tabel 2):

Tabel 3. Perbandingan Eksperimen dan Kontrol (uji *Mann-Whitney U*)

Variabel	Pengukuran	*U*	*Z*	*p*	*r*
Self achievement	*Pretest*	87,5	−0,171	,864	,03
	Posttest	35,0	−2,721	,007	,52
Self affiliation	*Pretest*	82,0	−0,437	,662	,08
	Posttest	19,5	−3,471	<,001	,67

Catatan: $r = |Z| / \sqrt{N}$, dengan $N = 27$.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik hipnokonseling dalam meningkatkan *self-achievement* dan *self-affiliation* siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor pada kedua variabel setelah mengikuti hipnokonseling. Skor *self-achievement* meningkat sebesar 12,85 poin, dari 89,38 menjadi 102,23, sedangkan skor self-affiliation meningkat sebesar 15,08 poin, dari 104,08 menjadi 119,15. Sebaliknya, kelompok kontrol yang memperoleh layanan klasikal menunjukkan peningkatan sebesar 1,43 poin pada self-achievement dan 1,00 poin pada *self-affiliation*. Selain itu, perbandingan antarkelompok pada pengukuran *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada *self-achievement* (U = 35,00; p = 0,007; r = 0,52) dan self-affiliation (U = 19,50; p < 0,001; r = 0,67). Kedua kelompok juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada pretest. Secara keseluruhan, pola hasil ini mendukung potensi hipnokonseling sebagai pendekatan untuk meningkatkan pencapaian diri dan afiliasi diri siswa. Meskipun demikian, mengingat desain penelitian bersifat kuasi-eksperimental dan melibatkan sampel yang relatif kecil, temuan ini perlu dipahami sebagai bukti awal yang menjanjikan, bukan sebagai bukti definitif bahwa seluruh perubahan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh hipnokonseling.

Peningkatan self-achievement pada kelompok eksperimen sejalan dengan penelitian Paramartha et al. (2017), yang membandingkan konseling Gestalt dengan teknik permainan dialog dan teknik hipnokonseling dalam kaitannya dengan pencapaian diri siswa. Temuan ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Paramartha et al. (2023), yang membandingkan konseling Gestalt dengan teknik permainan dialog dan teknik hipnokonseling dalam kaitannya dengan pencapaian diri siswa. Temuan ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Paramartha et al. (2023), yang mengeksplorasi penerapan hipnokonseling dalam konseling psikoanalisis untuk meningkatkan *achievement* siswa melalui studi kasus. Kedua penelitian tersebut memberikan landasan awal bagi penggunaan hipnokonseling dalam konteks

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

pencapaian siswa. Penelitian ini memperluas pembahasan tersebut dengan menguji dua variabel psikologis sekaligus pada siswa SMP serta menyertakan kelompok kontrol dan pengukuran sebelum maupun sesudah intervensi.

Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya terletak pada temuan peningkatan *self-achievement*, tetapi juga pada pengujian potensi hipnokonseling untuk mendukung aspek perkembangan interpersonal siswa yang membandingkan konseling Gestalt dengan teknik permainan dialog dan teknik hipnokonseling dalam kaitannya dengan pencapaian diri siswa. Temuan ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Paramartha et al. (2023), yang mengeksplorasi penerapan hipnokonseling dalam konseling psikoanalisis untuk meningkatkan achievement siswa melalui studi kasus. Kedua penelitian tersebut memberikan landasan awal bagi penggunaan hipnokonseling dalam konteks pencapaian siswa. Penelitian ini memperluas pembahasan tersebut dengan menguji dua variabel psikologis sekaligus pada siswa SMP serta menyertakan kelompok kontrol dan pengukuran sebelum maupun sesudah intervensi. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya terletak pada temuan peningkatan self-achievement, tetapi juga pada pengujian potensi hipnokonseling untuk mendukung aspek perkembangan interpersonal siswa.

Peningkatan self-achievement dapat ditafsirkan melalui aspek-aspek yang diukur dalam instrumen penelitian, yaitu persepsi, efikasi diri, dan nilai (*values*). Ketiga aspek tersebut berkaitan dengan cara siswa memandang kemampuan dirinya, menilai kemungkinan keberhasilan, serta memaknai kegiatan atau tujuan yang ingin dicapai. Dalam perspektif teori determinasi diri, kebutuhan akan kompetensi merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar yang berkaitan dengan motivasi dan keberfungsian individu (Ryan & Deci, 2000). Apabila proses hipnokonseling membantu siswa membangun persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya dan menghadapi tugas dengan keyakinan yang lebih baik, perubahan tersebut secara teoritis dapat berkaitan dengan peningkatan *self-achievement*. Sugesti positif dan proses konseling yang diarahkan pada tujuan dapat menjadi salah satu penjelasan yang masuk akal atas pola peningkatan skor yang ditemukan. Namun, mekanisme tersebut masih merupakan interpretasi teoretis karena penelitian ini tidak mengukur perubahan persepsi, efikasi diri, nilai, atau motivasi intrinsik secara terpisah. Oleh sebab itu, hasil penelitian belum dapat memastikan aspek psikologis mana yang paling berkontribusi terhadap peningkatan *self-achievement*.

Temuan yang juga penting adalah peningkatan *self-affiliation* pada kelompok eksperimen, yang secara numerik lebih besar daripada peningkatan *self-achievement*. Skor self-affiliation meningkat sebesar 15,08 poin pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 1,00 poin dan perubahan dalam kelompok kontrol tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0{,}102$). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor setelah intervensi tidak terbatas pada aspek pencapaian diri, tetapi juga muncul pada aspek kebutuhan dan orientasi hubungan interpersonal. Berdasarkan kerangka *Interpersonal Orientation Scale* yang dikembangkan Hill (1987), motivasi afiliasi mencakup perbandingan sosial, dukungan emosional, stimulasi positif, dan perhatian. Keempat dimensi tersebut menggambarkan beberapa

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

bentuk manfaat psikologis yang dicari individu dalam hubungan sosial. Kebutuhan untuk membangun hubungan yang bermakna dan diterima oleh orang lain juga sejalan dengan pandangan bahwa keterhubungan sosial merupakan kebutuhan manusia yang mendasar (Baumeister & Leary, 1995), Dalam teori determinasi diri, kebutuhan akan keterhubungan (relatedness) turut berperan dalam perkembangan dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2000).

Dalam konteks tersebut, peningkatan *self-affiliation* mungkin berkaitan dengan proses konseling yang membantu siswa merasa lebih aman dalam mengeksplorasi pengalaman personal, meninjau cara mereka memandang hubungan sosial, dan membangun ekspektasi yang lebih positif terhadap interaksi dengan orang lain. Apabila sugesti dan proses refleksi selama hipnokonseling membantu siswa mengurangi keraguan terhadap penerimaan sosial, hal tersebut secara teoretis dapat mendukung orientasi afiliasi yang lebih positif. Meskipun demikian, penelitian ini tidak mengukur secara langsung perubahan rasa diterima, kecemasan sosial, kualitas hubungan pertemanan, atau perilaku interaksi siswa. Karena itu, peningkatan *skor self-affiliation* tidak dapat secara otomatis diartikan sebagai bukti bahwa hubungan pertemanan siswa telah membaik dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lanjutan perlu menggabungkan pengukuran skala dengan observasi perilaku atau laporan dari sumber lain untuk mengetahui apakah perubahan skor juga tercermin dalam interaksi sosial yang nyata.

Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol memberikan konteks penting untuk menafsirkan temuan penelitian. Pada kelompok kontrol, peningkatan *self-achievement* sebesar 1,43 poin mencapai signifikansi statistik ($p = 0,027$), meskipun besarnya perubahan secara deskriptif relatif kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan pada siswa tidak hanya mungkin terjadi dalam konteks intervensi hipnokonseling. Pengisian ulang instrumen, pengalaman siswa selama periode penelitian, layanan klasikal, atau faktor lain yang tidak diukur dapat turut berhubungan dengan perubahan skor. Sebaliknya, self-affiliation pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Perbedaan pola ini mengisyaratkan bahwa perubahan kedua variabel mungkin tidak berlangsung dengan cara yang sama. Meskipun skor pretest kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan dan skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi pada kedua variabel, hasil tersebut belum sepenuhnya menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor perancu. Terlebih lagi, pemilihan partisipan berdasarkan skor gabungan yang relatif rendah dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya regresi menuju rerata (*regression to the mean*). Dengan demikian, bukti yang diperoleh mendukung adanya hubungan antara pemberian hipnokonseling dan peningkatan skor, tetapi kekuatan kesimpulan kausal tetap dibatasi oleh tidak adanya pengacakan partisipan dan terbatasnya ukuran sampel.

Dari sisi penerapan, temuan ini memberikan indikasi awal bahwa hipnokonseling dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pencapaian diri serta afiliasi diri siswa. Pendekatan ini berpotensi melengkapi layanan klasikal, terutama ketika konselor menemukan siswa yang membutuhkan dukungan lebih terarah terkait keyakinan terhadap kemampuan diri atau orientasi hubungan interpersonal.

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Namun, penerapan di sekolah perlu mempertimbangkan kesiapan dan kenyamanan siswa, kompetensi konselor, kesesuaian prosedur dengan standar profesional, serta perlindungan terhadap kesejahteraan dan privasi peserta didik. Persetujuan orang tua atau wali dan persetujuan siswa sesuai ketentuan yang berlaku juga perlu diperhatikan. Hasil penelitian ini tidak berarti bahwa hipnokonseling harus menggantikan pendekatan konseling lain; pemilihan intervensi tetap perlu didasarkan pada kebutuhan siswa, pertimbangan profesional, dan bukti yang tersedia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain kuasi-eksperimental tanpa pengacakan dan ukuran sampel yang relatif kecil membatasi generalisasi temuan serta belum sepenuhnya mengesampingkan kemungkinan pengaruh faktor lain terhadap perubahan skor. Selain itu, partisipan dipilih berdasarkan skor gabungan kedua variabel yang relatif rendah, sehingga hasil belum tentu dapat digeneralisasikan kepada siswa dengan karakteristik atau tingkat skor awal yang berbeda. Kedua, respons siswa terhadap hipnokonseling dapat bervariasi berdasarkan karakteristik individu, kesiapan emosional, dan tingkat kepercayaan terhadap proses konseling. Ketiga, instrumen pengukuran berpotensi belum menangkap keseluruhan dinamika psikologis dan perilaku siswa, sedangkan penelitian ini tidak menguji secara terpisah mekanisme yang diperkirakan mendasari perubahan *self-achievement* dan *self-affiliation*. Keempat, pengukuran hanya dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang belum dapat dipastikan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan pengendalian yang lebih kuat terhadap perbedaan antarkelompok, menganalisis perubahan pada tingkat aspek instrumen, serta melakukan pengukuran tindak lanjut. Penggunaan data tambahan, seperti observasi perilaku dan laporan guru atau orang tua, juga dapat membantu menguji apakah peningkatan skor berkaitan dengan perubahan yang terlihat dalam kegiatan belajar dan interaksi sosial siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang menerima hipnokonseling memiliki peningkatan skor *self-achievement* dan *self-affiliation*, serta skor *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang menerima layanan klasikal. Temuan tersebut memberikan dukungan awal bagi potensi hipnokonseling sebagai pendekatan dalam pengembangan pencapaian diri dan orientasi afiliasi siswa SMP. Namun, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, sampel yang lebih besar, dan pengukuran tindak lanjut untuk menguji ketahanan hasil serta memperjelas mekanisme perubahan yang mendasarinya.

Implikasi praktis

Berdasarkan hasil *posttest* dapat diketehui bahwa terjadi peningkatan setelah diberikan treatment sehingga menunjukkan bahwa teknik hipnokonseling efektif untuk meningkatkan *self achievement* dan *self affiliation* siswa di SMP Negeri 2 Indrajaya. Melalui teknik hipnokonseling siswa dibantu untuk meningkatkan self achievement dan self affiliation agar siwa memiliki prestasi yang lebih meningkat dan afiliasi diri yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

hipnokonseling singkat dapat dilaksanakan di sekolah oleh guru BK dan berpotensi menjadi pelengkap layanan klasikal bagi siswa dengan skor relatif rendah. Penerapannya di Indonesia masih terbatas, karena penggunaan hipnosis dalam bimbingan dan konseling di sini tergolong masih baru (Falah et al., 2016). Kami menyarankan agar penerapan di sekolah disertai pelatihan dan kualifikasi konselor yang jelas, persetujuan tertulis orang tua, penyaringan siswa dengan gangguan psikologis berat seperti yang dilakukan dalam penelitian ini, serta ruang yang menjamin kerahasiaan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain kuasi-eksperimen tanpa pengacakan dan ukuran sampel yang relatif kecil membatasi generalisasi temuan serta belum sepenuhnya mengesampingkan kemungkinan pengaruh faktor lain terhadap perubahan skor. Kedua, respons siswa terhadap hipnokonseling dapat bervariasi bergantung pada karakteristik individu, kesiapan emosional, dan tingkat kepercayaan terhadap intervensi, sedangkan efektivitas penerapannya juga dapat dipengaruhi oleh kompetensi konselor dan jumlah sesi yang diberikan. Ketiga, instrumen pengukuran *self-achievement* dan *self-affiliation* berpotensi belum sepenuhnya menangkap dinamika psikologis siswa secara menyeluruh karena respons dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan kondisi lingkungan. Selain itu, mekanisme psikologis yang diperkirakan mendasari perubahan kedua variabel belum diuji secara langsung, dan tidak adanya pengukuran lanjutan menyebabkan keberlanjutan perubahan setelah intervensi belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, mempertimbangkan desain dengan pengendalian yang lebih kuat, menggunakan pengukuran pada tingkat aspek yang relevan, serta melakukan tindak lanjut untuk mengevaluasi keberlanjutan hasil intervensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok siswa yang menerima teknik hipnokonseling mengalami peningkatan skor *self-achievement* dan *self-affiliation* setelah intervensi. Peningkatan skor pada kelompok eksperimen masing-masing sebesar 12,85 poin dan 15,08 poin. Selain itu, hasil pengujian antarkelompok menunjukkan bahwa skor *self-achievement* dan *self-affiliation* pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok kontrol pada pengukuran akhir. Temuan ini memberikan bukti awal bahwa hipnokonseling berpotensi menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pencapaian diri dan afiliasi diri siswa sekolah menengah pertama. Namun, karena penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan jumlah partisipan terbatas dan tanpa pengacakan, hasilnya perlu ditafsirkan secara hati-hati. Dengan demikian, efektivitas hipnokonseling masih perlu diuji

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

melalui penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan cakupan partisipan yang lebih luas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan hipnokonseling sebagai alternatif atau pelengkap layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, dengan tetap memperhatikan kompetensi profesional, kenyamanan siswa, kerahasiaan, serta persetujuan orang tua atau wali dan siswa sesuai ketentuan yang berlaku. Penerapan intervensi hendaknya mengikuti prosedur yang jelas dan tidak menggantikan pendekatan konseling lain yang lebih sesuai dengan kebutuhan individual siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, menerapkan desain penelitian dengan pengendalian yang lebih kuat terhadap perbedaan antarkelompok, serta melakukan pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan perubahan. Selain itu, pengukuran pada setiap aspek *self-achievement* dan *self-affiliation*, disertai observasi perilaku atau informasi dari guru dan orang tua, diperlukan untuk memperjelas mekanisme perubahan serta menilai keterkaitan peningkatan skor dengan perilaku siswa dalam kegiatan belajar dan interaksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Ahadzadeh, A. S. et al. (2014). Narcissism, Self-esteem, Communication Apprehension, and Need for Affiliation: Difference between Social Networking Site Users and Non-users. *Taylor's Business Review (TBR)*, *4*(2), 2. https://doi.org/10.7603/s40932-014-0002-z

Al Hadiq, M. F. et al. (2025). Teknik Self-hypnosis dalam Mengelola Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Atlet Petanque: Suatu Penelitian Pengabdian. *Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 491. https://doi.org/10.35931/ak.v5i2.5399

Azzahra, S. A. et al. (2025). Peer Comparison for Improving Senior High School Students' Achievement Motivation. *TAZKIYA Journal of Psychology*, *13*(1), 63–74. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v13i1.35733

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Brata, N. T., & Cahyaningtyas, H. (2024). Examining The Achievement Motivation Of Papuan And West Papuan Students At Universitas Negeri Semarang. *Forum Ilmu Sosial*, *51*(1), 31–41. https://doi.org/10.15294/fis.v51i1.5087

De Alwis, J. et al. (2024). The need for affiliation and depression amidst the post-acute pandemic: The mediation of self-esteem and moderation of insecure attachment among university students. *Children and Youth Services Review*, *164*, 107863. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107863

Eason, A. D., & Parris, B. A. (2024). The importance of highlighting the role of the self in hypnotherapy and hypnosis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *54*, 101810. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101810

Falah, N. (2016). *Hypnocounseling Sebagai Metode Terapi Bimbingan dan Konseling Islam (Studi Pada*

Lembaga Indonesian Hypnocounseling Association Budi Sarwono Yogyakarta) [skripsi, tidak diterbitkan].

Falah, N. et al. (2016). Hypnocounseling Sebagai Metode Terapi Bimbingan Dan Konseling Islam (Studi Pada Lembaga Indonesian Hypnocounseling Association Budi Sarwono Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *12*(1), 1–16. https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-02

Hill, C. T. (1987). Afiliasi Sosial dan Pengaruhnya terhadap Hubungan Interpersonal. *Journal of Social Psychology*, *125*(6), 711–725.

Hoffmann, N. et al. (2024). Starting in your mental pole position: hypnosis helps elite downhill Mountainbike athletes to reach their optimal racing mindset. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1334288

Howard, J. L. et al. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, *16*(6), 1300–1323. https://doi.org/10.1177/1745691620966789

Hugh, G. (1990). Hypnocounseling: Ericksonian Hypnosis for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, *68*(4), 450–453. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02528.x

Istgahfirul, Q., & Maryam, E. W. (2023). The Need for Affiliation and Assertive Behavior in Students Joining Student Organizations. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *21*. https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.789

Kelly, M. L. et al. (2026). Belonging, Enjoyment, Motivation, and Retention: University Students' Sense of Belonging Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, *28*(1), 92–111. https://doi.org/10.1177/15210251241231242

Lin Latt, C. M. et al. (2024). Mindful Self-Hypnosis Combined with Resistance Training to Reduce Perceived Stress and Improve Other Psychological Factors in Female College Students. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *72*(3), 254–273. https://doi.org/10.1080/00207144.2024.2346609

Mudiuddin, M. et al. (2025). Teknik Hypnocounseling Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *21*(2), 132–145. https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08

Noviyanti, A. et al. (2026). The Effect of Hypnotherapy on Students' Anxiety Levels and Learning Motivation in Mathematics at SMPN 252 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, *6*(1), 34–45. https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3345

Nurhayati, M. et al. (2023). Utilisation of Self-Hypnosis Techniques as an Effective Method in Increasing an Athlete's Concentration. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *10*(1), 16–22. https://doi.org/10.15294/jpehs.v10i1.45135

Pachaiappan, S. et al. (2023). Hypnosis interventions for reducing test anxiety among students: A systematic review. *Cogent Psychology*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2281745

Paramartha, W. E. et al. (2017). Gestalt Counseling with Dialog Game Techniques and Hipno Counseling Techniques for Self Achievement. *Bisma The Journal of Counseling*, *1*(1), 39. https://doi.org/10.23887/128322017

Paramartha, W. E. et al. (2023). Teknik Hypnocounseling Dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Achievement Siswa. *Educational Guidance and*

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Counseling Development Journal, *6*(1), 22. https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22443

Puspita, S. et al. (2018). Kebutuhan Afiliasi Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *6*(3), 191–197. https://doi.org/10.29210/129100

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Setiyawan, Y. W. et al. (2024). Pengaruh Self-Hypnosis Pada Manajemen Stres Terhadap Kualitas Kehidupan Kerja Perawat Post Pandemi Covid-19 Di Rs X [The Effect Of Self-Hypnosis On Stress Management On The Quality Of Nursing Work Life Of Nurses Post Covid-19 Pandemic At Hospital X]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, *11*(2), 165. https://doi.org/10.19166/nc.v11i2.7054

Widyanti, A., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Efektivitas Konseling Kognitif Sosial Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Self Afiliasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *10*(2), 73–81.

Yapko, M. D., & Yapko, M. D. (2012). *Trancework*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203126271

Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa Angakatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, *12*(2), 112–120. https://doi.org/10.14710/empati.2023.28671